**Тест по теме: Стрессы в профессиональной деятельности**

001. Стресс имеет три стадии развития

1. тревоги, сопротивления, истощения
2. мобилизации, тревоги, болезни
3. приспособления, мобилизации, истощения
4. приспособления, мобилизации, дистресса

002. В чём заключается основная цель борьбы со стрессом

1. научиться поддерживать стресс на оптимальном уровне
2. научиться побеждать стресс
3. научиться не реагировать на стрессоры
4. научиться избегать стресса

003. В каких случаях высокий уровень стресса играет положительную роль

1. только на очень короткое время, когда мобилизует человека (например, состояние спортсмена перед стартом, парашютиста перед прыжком)
2. таких случаев нет
3. когда он срабатывает как предохранитель и человек теряет сознание
4. когда ситуация приятна

004. Стресс действует

1. только на врачей
2. и на пациентов, и на врачей
3. только на пациентов
4. только на людей с врожденной склонностью к стрессу

005. В современном мире большая часть стрессогенных факторов имеет природу

1. социальную
2. физиологическую
3. биологическую
4. химическую

006. Феномен стресса открыл

1. И.П. Павлов
2. З. Фрейд
3. Г. Селье
4. Л.А. Орбели

007. Феномен неспецифической реакции организма в ответ на разнообразные повреждающие воздействия называется

1. стрессом
2. эустрессом
3. дистрессом
4. психосоматикой

008. Если стресс-фактор продолжительное время воздействует на организм, то наступает стадия

1. тревоги
2. страха
3. депрессии
4. истощения

009. Стресс - один из важнейших факторов патогенеза

1. гипертонической болезни
2. сахарного диабета
3. язвенной болезни ЖКТ
4. ишемической болезни сердца

010. Способность человека противостоять жизненным трудностям, не теряя психологического равновесия

1. стресс
2. фрустрационная толерантность
3. агрессивное поведение
4. психосоматика

011. Область медицинских и психологических знаний, в которой наиболее тесно прослеживается связь между разумом и телом, их взаимодействие и взаимовлияние

1. психология
2. психосоматика
3. клиническая психология
4. психология стресса

012. Стресс, возникающий в ситуации информационных перегрузок, когда человек не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе

1. информационный
2. эмоциональный
3. психологический
4. защитный

013. Частный случай психологического стресса, вызывающийся сигнальными раздражителями и появляющийся в ситуации угрозы, обиды и другого, а также в условиях конфликтных ситуаций

1. информационный
2. эмоциональный
3. психологический
4. защитный

014. Период адаптации к устойчивым стрессогенным воздействиям стресса, характеризующийся активизацией адаптационных защитных форм реагирования — это

1. 1 стадия
2. 2 стадия
3. 3 стадия
4. 4 стадия

015. Биологическая функция стресса, предназначенная для защиты организма от угрожающих разрушающих воздействий, — это

1. адаптация
2. фрустрационная толерантность
3. агрессивное поведение
4. разочарование

**Тест по теме: Стрессы в профессиональной деятельности**

001. СТРЕСС ИМЕЕТ ТРИ СТАДИИ РАЗВИТИЯ

1) тревоги, сопротивления, истощения

2) мобилизации, тревоги, болезни

3) приспособления, мобилизации, истощения

4) приспособления, мобилизации, дистресса

002. В ЧЁМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ

1) научиться поддерживать стресс на оптимальном уровне

2) научиться побеждать стресс

3) научиться не реагировать на стрессоры

4) научиться избегать стресса

003. В КАКИХ СЛУЧАЯХ ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ СТРЕССА ИГРАЕТ ПОЛОЖИТЕЛЬНУЮ РОЛЬ

1) только на очень короткое время, когда мобилизует человека (например, состояние спортсмена перед стартом, парашютиста перед прыжком)

2) таких случаев нет

3) когда он срабатывает как предохранитель и человек теряет сознание

4) когда ситуация приятна

004. СТРЕСС ДЕЙСТВУЕТ

1) только на врачей

2) и на пациентов, и на врачей

3) только на пациентов

4) только на людей с врожденной склонностью к стрессу

005. В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ БОЛЬШАЯ ЧАСТЬ СТРЕССОГЕННЫХ ФАКТОРОВ ИМЕЕТ ПРИРОДУ

1) социальную

2) физиологическую

3) биологическую

4) химическую

006. ФЕНОМЕН СТРЕССА ОТКРЫЛ

1) И.П. Павлов

2) З. Фрейд

3) Г. Селье

4) Л.А. Орбели

007. ФЕНОМЕН НЕСПЕЦИФИЧЕСКОЙ РЕАКЦИИ ОРГАНИЗМА В ОТВЕТ НА РАЗНООБРАЗНЫЕ ПОВРЕЖДАЮЩИЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ НАЗЫВАЕТСЯ

1) стрессом

2) эустрессом

3) дистрессом

4) психосоматикой

008. ЕСЛИ СТРЕСС-ФАКТОР ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ ВОЗДЕЙСТВУЕТ НА ОРГАНИЗМ, ТО НАСТУПАЕТ СТАДИЯ

1) тревоги

2) страха

3) депрессии

4) истощения

009. СТРЕСС - ОДИН ИЗ ВАЖНЕЙШИХ ФАКТОРОВ ПАТОГЕНЕЗА

1) гипертонической болезни

2) сахарного диабета

3) язвенной болезни ЖКТ

4) ишемической болезни сердца

010. СПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА ПРОТИВОСТОЯТЬ ЖИЗНЕННЫМ ТРУДНОСТЯМ, НЕ ТЕРЯЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ

1) стресс

2) фрустрационная толерантность

3) агрессивное поведение

4) психосоматика

011. ОБЛАСТЬ МЕДИЦИНСКИХ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ, В КОТОРОЙ НАИБОЛЕЕ ТЕСНО ПРОСЛЕЖИВАЕТСЯ СВЯЗЬ МЕЖДУ РАЗУМОМ И ТЕЛОМ, ИХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ И ВЗАИМОВЛИЯНИЕ

1) психология

2) психосоматика

3) клиническая психология

4) психология стресса

012. СТРЕСС, ВОЗНИКАЮЩИЙ В СИТУАЦИИ ИНФОРМАЦИОННЫХ ПЕРЕГРУЗОК, КОГДА ЧЕЛОВЕК НЕ СПРАВЛЯЕТСЯ С ЗАДАЧЕЙ, НЕ УСПЕВАЕТ ПРИНИМАТЬ ВЕРНЫЕ РЕШЕНИЯ В ТРЕБУЕМОМ ТЕМПЕ

1) информационный

2) эмоциональный

3) психологический

4) защитный

013. ЧАСТНЫЙ СЛУЧАЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТРЕССА, ВЫЗЫВАЮЩИЙСЯ СИГНАЛЬНЫМИ РАЗДРАЖИТЕЛЯМИ И ПОЯВЛЯЮЩИЙСЯ В СИТУАЦИИ УГРОЗЫ, ОБИДЫ И ДРУГОГО, А ТАКЖЕ В УСЛОВИЯХ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ

1) информационный

2) эмоциональный

3) психологический

4) защитный

014. ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К УСТОЙЧИВЫМ СТРЕССОГЕННЫМ ВОЗДЕЙСТВИЯМ СТРЕССА, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЙСЯ АКТИВИЗАЦИЕЙ АДАПТАЦИОННЫХ ЗАЩИТНЫХ ФОРМ РЕАГИРОВАНИЯ — ЭТО

1) 1 стадия

2) 2 стадия

3) 3 стадия

4) 4 стадия

015. БИОЛОГИЧЕСКАЯ ФУНКЦИЯ СТРЕССА, ПРЕДНАЗНАЧЕННАЯ ДЛЯ ЗАЩИТЫ ОРГАНИЗМА ОТ УГРОЖАЮЩИХ РАЗРУШАЮЩИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ, — ЭТО

1) адаптация

2) фрустрационная толерантность

3) агрессивное поведение

4) разочарование